

旭川医科大学主催健康セミナー 「げんき種 2023 in 緑が丘」開催報告

【日 時】 令和5年7月11日(火) 午後1時30分～午後4時

【場 所】 緑が丘地域活動センター グリンパル

【参加者】 13人

【主催】 旭川医科大学看護学科（サポート：緑が丘まちづくり推進協議会）

【実施目的】

旭川医科大学看護学科の「住み慣れた地域でのより良い暮らしと医療・ケア（地域包括ケア）を担う人材育成」をねらいとしたカリキュラム『地域包括ケア論』及び『地域包括ケア実習』の機会提供に協力するとともに、地域住民の健康づくりにもつなげていくため、緑が丘まち協と旭川医科大学との協力・連携の一環として実施することを目的とする。

【実施内容】

- 健康チェック
 血圧測定，握力測定，1分間語想起，TUG 歩行能力テスト，Inbody（筋肉量・体脂肪率等の体組成計測），手洗いチェック
- 脳トレ・懐メロ体操
 簡単な脳トレやアハ体験，学生が考えた筋力低下や転倒予防に効果的な振り付けを「マツケンサンバII」に合わせて体操
- げんき種インタビュー
 参加住民の元気の源や地域に関する話について，学生がインタビューを実施



アイスブレイク



脳トレ



アハ体験



血圧測定



握力測定



1分間語想起



TUG 歩行能力テスト



Inbody



手洗いチェック



懐メロ体操



げんき種インタビュー